AB 140

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书

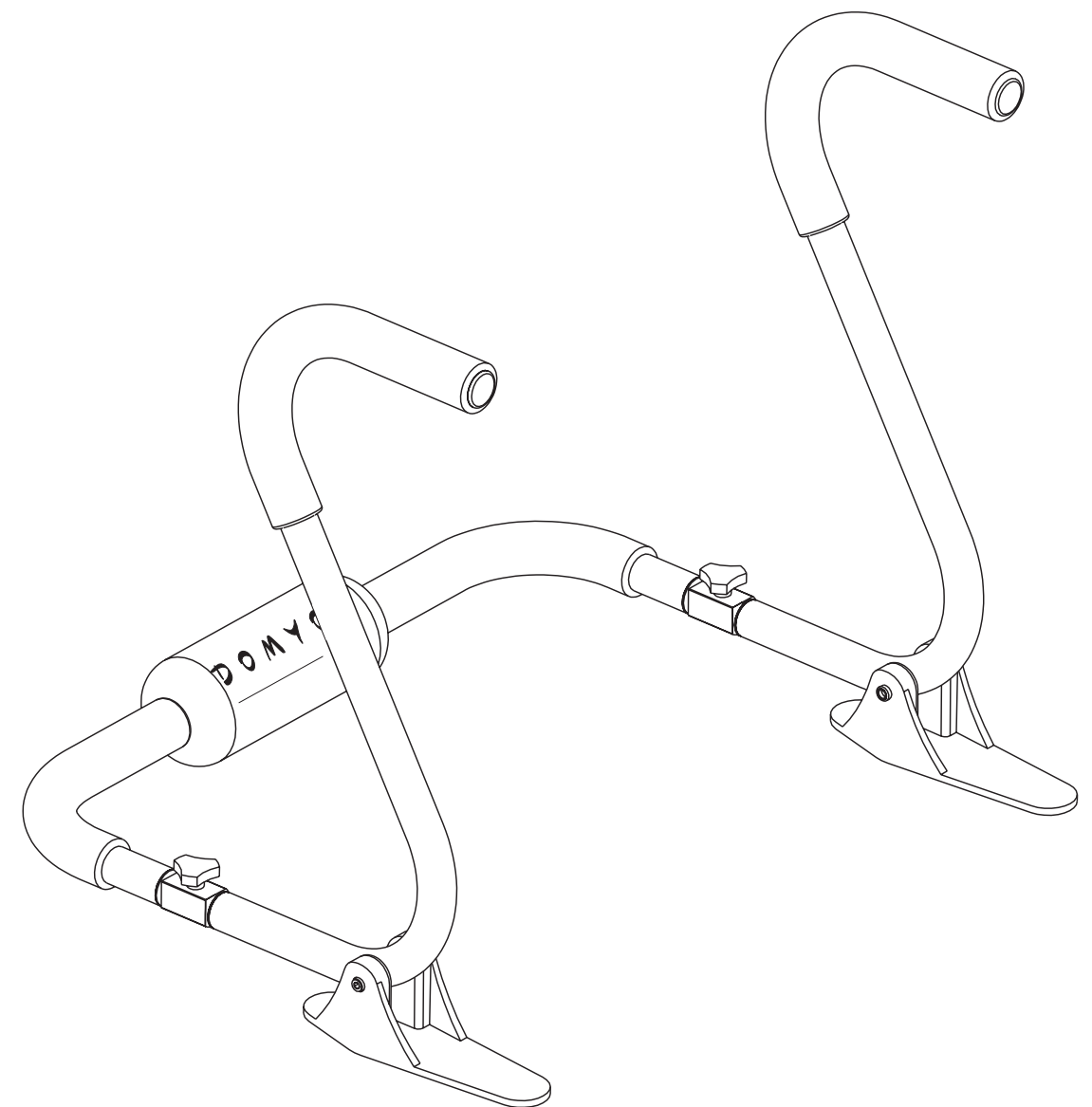
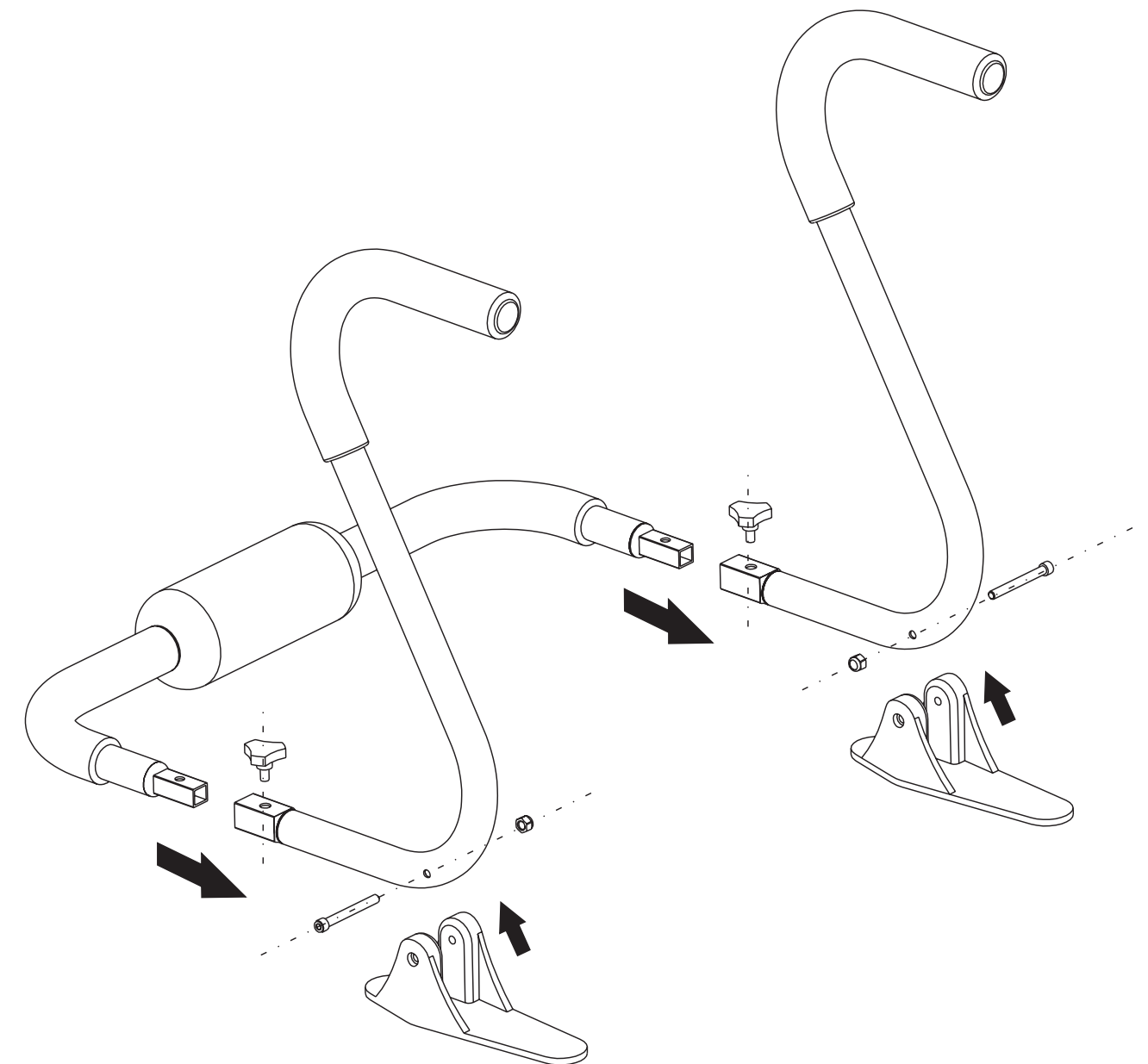
DECATHLON
4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

Réf. pack : 516.786

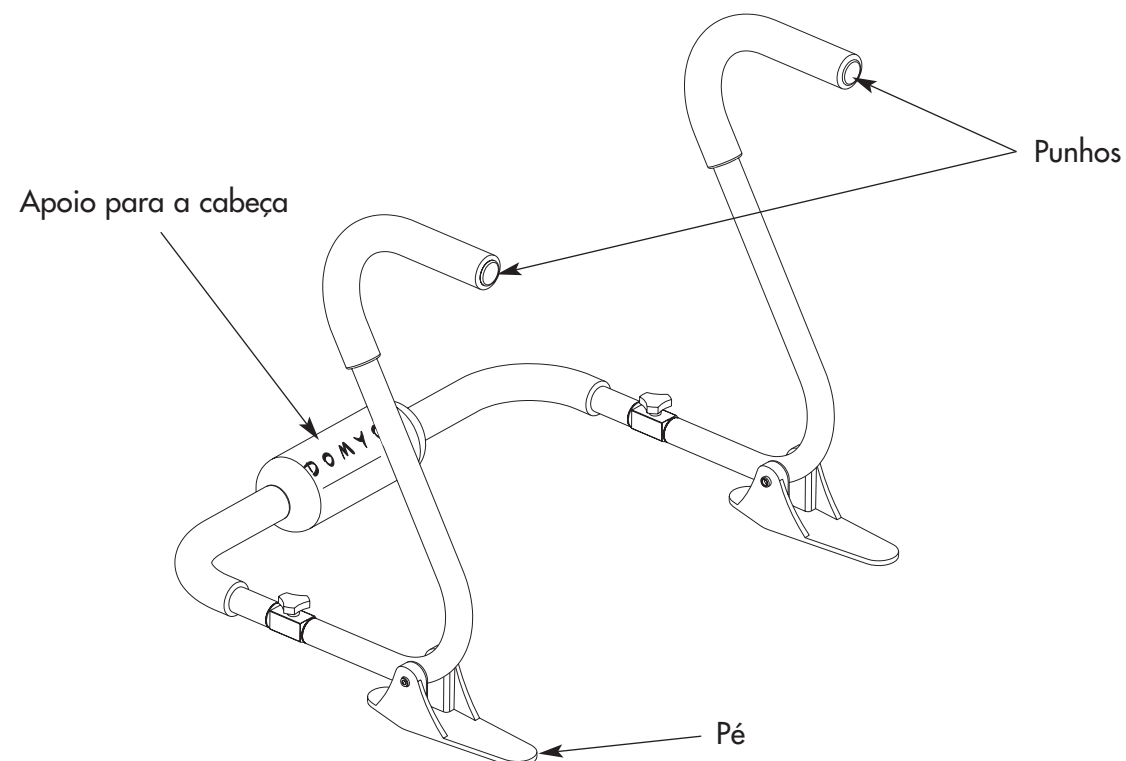
Made in China

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89

AB 140

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas. Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS. Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS. Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.fr. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

APRESENTAÇÃO

O AB 140 é um aparelho que permite fortalecer os abdominais. Este aparelho permite efectuar exercícios de levantamento do busto. Estes exercícios visam trabalhar especialmente os músculos grandes rectos e os grandes oblíquos.

AB 140	2 kg 4,4 lbs
52 x 53 x 58 cm 20,5 x 21 x 23 inch	

AVISO

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde e se já não fazem desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização.

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.
2. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.
3. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados de todas as precauções de utilização.
4. A Domyos recusa qualquer responsabilidade relativamente a reclamações por perdas ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, tendo por origem a utilização ou má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa (válido unicamente no território dos Estados Unidos).
5. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.
6. Utilize o produto no interior, ao abrigo da humidade e da poeira, numa superfície plana, sólida e numa zona desimpedida. Certifique-se de que existe espaço suficiente para aceder ao produto e se deslocar em torno dele. Cubra o solo por baixo do produto para o proteger.
7. Não armazene o seu produto num ambiente húmido (borda da piscina, casa de banho…).
8. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar todas as peças após a montagem e antes de cada utilização do produto. Não deixe saliente nenhum dispositivo de regulação. Substitua imediatamente todas as peças gastas ou defeituosas.
9. Use sempre sapatos de desporto para proteger os seus pés durante o exercício. Do mesmo modo, use vestuário adequado ao exercício. NÃO use roupas largas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias e bijuterias.
10. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.
11. Se sentir dor ou tiver vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.
12. Se começar a sentir os músculos cansados, repouse durante uns instantes antes de começar. Não esgote os seus músculos! Tal poderá causar um esgotamento e uma possível lesão.
13. Mantenha as crianças e animais domésticos sempre afastados do produto.
14. Afaste as mãos e os pés das peças em movimento.
15. Não faça alterações ao seu produto.
16. Em caso de degradação do seu AB 140, leve o seu produto a uma loja Décathlon e não utilize o AB 140 até este ficar completamente reparado. Utilize apenas peças sobresselentes Décathlon.
17. Faça um aquecimento antes do exercício. Comece suavemente o treino e fixe-se em objectivos realistas.
18. Mantenha um movimento contínuo e regular durante o exercício.
19. Proceda com cuidado à montagem/desmontagem do produto.

MANUTENÇÃO

O AB 140 requer apenas um mínimo de manutenção:
Limpe com uma esponja impregnada de água e sabão e seque com um pano seco.

UTILIZAÇÃO

Acrescente ao seu programa de treino exercícios aeróbicos, tais como a marcha, a caminhada, a natação ou o ciclismo.
Dê aos seus músculos pelo menos 1 dia de repouso por semana entre dois treinos consecutivos.
É importante isolar os músculos dos abdominais e trabalhá-los com movimentos controlados.
O seu objectivo deve ser 3 a 4 séries para cada exercício, com 15 a 20 repetições por série.

EXERCÍCIOS

CRUNCH (CONTRACÇÃO FLECTIDA)
Isole a parte superior dos músculos abdominais. Para começar, coloque a cabeça no apoio para a cabeça e deite-se com as costas para baixo, flicta ligeiramente as pernas e segure no AB. Eleve suavemente a sua cabeça e os seus ombros e flicta o seu tronco até os seus ombros deixarem de tocar no solo. Faça uma pausa. Expire, elevando o seu tronco, e contraia os seus músculos. Inspire ao descer para o solo.

CRUNCH (CONTRACÇÃO FLECTIDA) INVERSO
Isole a parte inferior dos músculos abdominais. A partir da mesma posição de partida que em CRUNCH (Contracção flectida), segure no AB sem crispação. Neste exercício, deverá utilizá-lo como balançador e estabilizador. Mantenha as suas pernas ligeiramente flectidas e expire ao executar o exercício. Eleve suavemente as suas pernas e a sua bacia até os seus joelhos ficarem acima do peito. Faça uma pausa. Inspire e volte à posição inicial. Recomece.

SUBIDA OBLÍQUA
Isole os músculos oblíquos que se encontram nas costelas, por baixo destas. Mantendo a cabeça sobre o apoio da cabeça, flicta os joelhos e rode-os para um lado. Eleve suavemente a sua cabeça e os seus ombros, flicta o seu busto para a frente até os seus ombros deixarem o solo. Expire e contraia os abdominais ao subir. Inspire ao descer. Recomece.
Após terminar uma série. Mude de lado.

CRUNCH (CONTRACÇÃO FLECTIDA) COMPLETO
Trabalhe ao mesmo tempo a parte superior e inferior dos seus abdominais, combinando os movimentos de CRUNCH e CRUNCH INVERSO. A partir da mesma posição da partida, mantenha os joelhos flectidos como em CRUNCH INVERSO, expire e eleve-os suavemente até ao peito. Ao mesmo tempo, eleve os seus ombros do solo como no primeiro exercício CRUNCH. Inspire, descendo simultaneamente a parte superior e inferior do seu corpo até à posição inicial. Recomece.

Coloque o seu AB 140 na posição Push-Up.
Flexione os joelhos e efectue 5 a 10 repetições.
Pode efectuar o mesmo exercício com as pernas estendidas.

TREINO

Se não for um desportista, respeite um treino com nível de iniciante durante as 3 a 4 primeiras semanas.
Para a respiração, deve expirar enquanto faz o esforço e inspirar ao voltar à posição inicial. Assim, expire ao contrair os seus abdominais e inspire ao descontraí-los. Mantenha o ritmo da sua respiração com a cadência do seu exercício, de forma a não sufocar.
Varie a ordem dos seus exercícios de modo a não habituar os seus abdominais a um ritmo e a uma ordem de exercícios.

NÍVEL INICIANTE:
Faça um aquecimento com uma série de 10 repetições. Repouse durante 30 segundos. Recomece uma série de 12 repetições. Repouse durante 30 segundos. Recomece uma série de 15 repetições.
Repouse durante 30 segundos a um minuto antes de passar a outro exercício. Faça 3 exercícios da lista acima.

NÍVEL INTERMEDIÁRIO:
Faça um aquecimento com uma série de 12 repetições. Repouse durante 10 a 15 segundos. A seguir, faça 15 repetições. Repouse menos de 10 segundos. Execute uma série de 15 repetições. Para as 5 últimas repetições, diminua a velocidade de execução, concentrando-se na contracção. Para estas 5 últimas repetições, mantenha-se na posição alta (abdominais contraídos) durante 5 segundos.
Repouse durante 30 segundos antes de passar a outro exercício. Faça 3 exercícios da lista acima.

NÍVEL AVANÇADO:
Faça um aquecimento com uma série de 15 repetições. Repouse durante 10 segundos.
Faça uma segunda série de 15 repetições. Para as 5 últimas repetições, mantenha-se na posição alta durante 5 segundos e, depois, volte muito lentamente à posição inicial, moderando a descida (conte 5 segundos para voltar à posição inicial). Faça 15 segundos de repouso.
Faça uma terceira série de 20 repetições, das quais as 5 últimas em contracção máxima (Bloquear na posição alta e regressar, controlando a descida). Faça 15 segundos de repouso.
A última série para o exercício será uma série máxima. Faça tantas repetições quanto as possíveis, efectuando correctamente o exercício e contraindo os abdominais.
Repouse durante 30 segundos.
Passe ao exercício seguinte. Faça 3 exercícios da lista acima.

GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto, em condições normais de utilização, durante 5anos a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.
Todos os produtos relativamente aos quais a garantia devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:
• Danos causados durante o transporte
• Má utilização ou utilização anormal
• Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
• Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 -
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France -